

びよびよ講座

初期(ごっくん期)

★ 10倍がゆ(作りやすい分量)

ごはん・・・大きじ2
水・・・200cc

- ① 鍋に分量のごはんと水を入れて煮立ったら弱火にして20分くらい煮て火を止めて5分蒸らす。すりつぶす。

★ 野菜スープ

季節の野菜・・・15g
だし汁・・・適量

- ① 野菜は柔らかく煮てつぶす。

★ 豆腐と野菜のとろとろ煮

豆腐・・・10g
野菜・・・20g

- ① 野菜は柔らかく茹でておく。
(柔らかくなったみそ汁の具を使うと便利、その時は豆腐もみそ汁で煮て取り出しつぶす)
- ② ①と豆腐をだし汁でもう一度煮たらすりつぶす。

中期(もぐもぐ期)

★ 7倍がゆ(作りやすい分量)

ごはん・・・大きじ2
水・・・150cc

- ① 鍋に分量のごはんと水を入れて煮立ったら弱火にして10分くらい煮る。火を止めて5分蒸らす。

★ のい風味煮

季節の野菜・・・10g
のり・・・少々
だし汁・・・少々

- ① 野菜はみじん切りにし、だし汁で煮る。
- ② 野菜が柔らかくなったら、のりを細かくして入れさっと煮る。

*ポイント

野菜は何でもあいます。

★ 野菜のどぼろ煮

ささみ(すりおろし)・・・10g
季節の野菜・・・20g
だし汁・・・少々

- ① 野菜はみじん切りにして柔らかく煮る。
- ② ささみをだし汁でのばして加へ、さらに煮る。

後期(かみかみ期)

★ 5倍がゆ

ごはん・・・大きじ2
水・・・100cc

- ① 鍋に分量のごはんと水を入れて煮立ったら弱火にして10分くらい煮る。火を止めて5分蒸らす。

★ のい風味煮

きゃべつ・・・20g
にんじん・・・5g
のり・・・適宜
(味付けが必要な場合しょうゆ微量)
・1cm長さで完了期と同様に作る。

★ マーボーなす

なす・・・30g
ひき肉・・・15g
油・・・少々
みそ・・・少々
しょうゆ・砂糖・・・少々

- ① なすは皮をむき、食べやすい大きさに切り水にさらす。
- ② フライパンに油をうすくひき、ひき肉・なすを炒める。
水を加え煮る。
- ③ 柔らかくなったなら味付けし、水どき片栗粉でとろみをつける。

完了期(ばくばく期)

★ 軟飯

ごはん・・・大きじ4
水・・・大きじ2

- ① どんぶりに分量のごはんと水を入れて端あげラップをかけ、電子レンジで2～3分加熱し、5分蒸らす。(時間は500wを目安)

★ のい風味煮

きゃべつ・・・30g
にんじん・・・5g
のり・・・適宜
(味付けが必要な場合しょうゆ微量)

- ① きゃべつとにんじんは2cm長さのせん切りにする。
- ② だし汁で野菜を煮る。
- ③ 柔らかくなったら、のりを細かくし加えさっと煮る。

★ マーボーなす

なす・・・40g
ひき肉・・・20g
油・・・少々
みそ・・・小さじ1/4
しょうゆ・砂糖・・・少々

- ・後期と同様に作る

5～6か月頃(初めの頃)

最初の離乳食は10倍がゆをなめらかにすりつぶして1さじから始めます。おかゆに慣れたら野菜のとろとろ煮も一緒に与えます。少しずつ水分を減らしていきます。

★ つぶしがゆ (作りやすい分量)

ごはん・・・大さじ2
水・・・200cc

- ① 鍋に分量のごはんと水を入れて火にかける。
- ② 沸騰したら弱火にして20分くらい煮て、5分蒸らす。
- ③ なめらかに裏ごしする。

★ 野菜のとろとろ煮

季節の野菜・・・各10g
だし汁・・・適量

- ① 野菜は小さめに切り、茹でておく。
- ② 野菜は裏ごしし、だし汁でとろとろ状にのばす。

初めて食べさせる食品は保護者が試食してください

調理実習は使い方の目安です、必ず試食させないといけないわけではありませんので、もう少し月齢が進んでから食べさせようと思っている食品の試食は、保護者が行なってください。

お子さんに試食させる場合は、小さじ1杯程度の試食にしてください。

献立は作りやすい分量で作っています。家庭でも、初めて食べさせる食品は、小さじ1杯程度にしましょう。

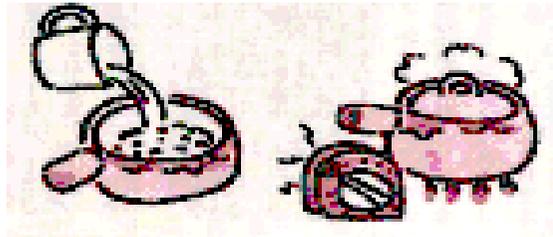
おかゆ・軟飯の米と水の割合

炊飯器で

	10倍がゆ	7倍がゆ	全がゆ	硬がゆ	軟飯
米と水の比率	米1：水10	米1：水7	米1：水5	米1：水4	米1：水2～1.5
作りやすい分量	米大さじ2 ：水300ml	米大さじ2 ：水1カップ強	米大さじ3 ：1カップ強	米大さじ3 ：水180ml	米0.5合 ：水180～130ml

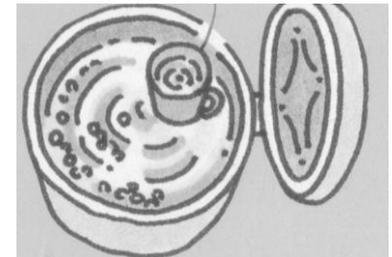
米がゆ (10倍がゆ)

- ① 米大さじ2をとぎ、水1.5カップを加えて30分置く
- ② ふたをして、強火にかける
- ③ 沸騰したら弱火にして1時間炊く



コップがゆ (10倍がゆ)

- ① 深めの湯飲みに入った米と10倍の水を入れて30分おく
- ② 家族のごはんを炊くときに一緒に炊飯器に入れて炊き、十分に蒸らす



★ 離乳完了後の補食 (おやつ)

補食のエネルギーは子どもが1日に摂りたい摂取エネルギーの10～20%、100～200kcalを目安とします。1日に2回の補食を与えるなら、1回のエネルギーは50～100kcal程度です。牛乳100ccで、60kcalあるので、飲みすぎるとあっという間にエネルギーをオーバーしてしまいます。

その日の献立で摂りたらない栄養素を補食に盛り込みましょう。お菓子ばかりにならないようにしましょう。

★ パンプキンサンド

かぼちゃ・・・40g
ツナ缶・・・10g
プレーンヨーグルト・・・大さじ2
サンドイッチ用食パン・・・2枚

- ① かぼちゃは柔らかくし、つぶす。ツナ缶とヨーグルトを加え混ぜる。
- ② 食パン1枚に①をのばす。もう一枚をかぶせて軽く押さえる。食べやすく切る。